

一本あたりの糖分

小峰歯科医院



オロナミンC
120ml
角砂糖6個



コココーラ
500ml
角砂糖16個



ファイブミニ
100ml
角砂糖5個半



ポカリスエット
500ml
角砂糖11個半



ジンジャーエール
オレンジフィズ
500ml
角砂糖15個



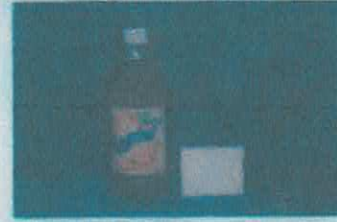
なっちゃん
オレンジ
500ml
角砂糖16個半



ミヅメiji
350ml
角砂糖16個半



なっちゃん
フルーツパーティ
350ml
角砂糖7個



ファンタ
オレンジ
500ml
角砂糖20個



ライフガード
500ml
角砂糖12個



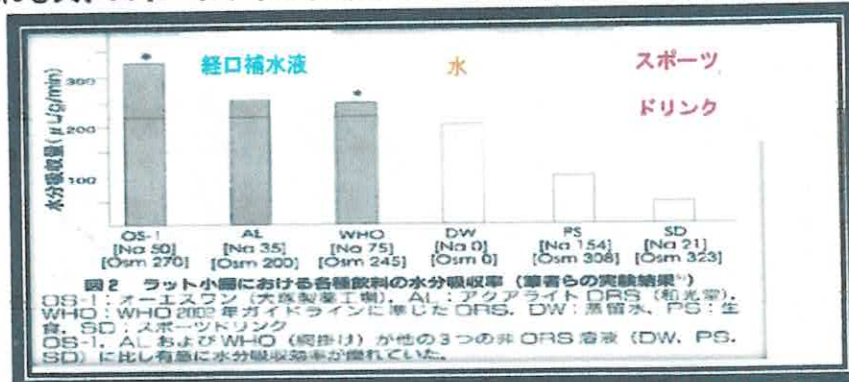
カルピス
ウォーター
500ml
角砂糖17個半



アセロラドリンク
900ml
角砂糖25個

スポーツドリンクと経口補水液は違います。

下痢や嘔吐などに伴う脱水症の改善に非常に効果が高かったのが経口補水液と言われるもので、スポーツドリンクとは違います。熱中症時に効果があるのも経口補水液です。スポーツドリンクを飲用すると、電解質濃度が低いことに起因する低ナトリウム血症から、水中毒を引き起こす危険があるので注意を要します。スポーツドリンクを2~3倍に薄めて飲めばいいという言い方もされますが、電解質補給にはマイナスです。経口補水液は濃度が決まっています成分の濃度の違うスポーツドリンクではかえって水分吸収量が少なくなったり、多量に入っている砂糖が健康を害します。スポーツをして脱水状態にあるようなときに糖分の多いスポーツドリンクを飲むと血糖値が急激に上昇してしまい、一種の急性糖尿病状態に陥ることもあります。よく怪我をする人、集中力が切れる人、スポーツドリンクを常飲していませんか？もちろん他のジュースも多大な害があります。



自分の水筒の中身がスポーツドリンクであれば練習中に暑い時だと1~2L ぐらい飲んでしまう子もいるでしょう。そうすると60~120gもの大量の砂糖をとってしまうことになります。現在のスポーツドリンクは砂糖よりももっと大きな害が指摘されている人工甘味料が入っています。また、酸性の飲み物なのでWパンチで虫歯にもなります。

そこで、自分の水筒の中身は水かお茶（できればカフェインの少ない麦茶、番茶がお勧め）にして、熱中症対策に緊急用として部全体で経口補水液を数本準備しておきましょう。日本で手に入る経口補水液は



上記の4種類。しかし、経口補水液も甘味料を含み、また酸性であるために常飲する物ではありません。救急箱に入れておくものです。経口補水液の中でも「タケダのNEWからだ浸透補水液」500ml 180円は人工甘味料を含みません。お勧めです。あくまでも水筒に入れて常に水分補給するための中身は水かお茶です！！

その他、熱中症対策としては・・・

味噌汁、自然塩、梅干し、梅酢などは発汗による塩分減少を補うには便利です。

引用文献 谷口英喜 経口補水療法 日本生気象学会誌 (52) 4:151-164, 2015

金子一成 経口補水療法 小児科臨床 (61) 1:13-23, 2008

豊田裕章 スポーツドリンクと経口補水液を正しく理解しよう 大阪市学校歯科保健研究大会誌 2016年3月

自由にコピー可

先生、監督さんへ

スポーツドリンクと経口補水液は違います。子どもたちにご指導お願いします。

下痢や嘔吐などに伴う脱水症の改善に非常に効果が高かったのが経口補水液と言われるもので、スポーツドリンクとは違います。熱中症時に効果があるのも経口補水液です。スポーツドリンクを飲用すると、電解質濃度が低いことに起因する低ナトリウム血症から、水中毒を引き起こす危険があるので注意を要します。スポーツドリンクを2~3倍に薄めて飲めばいいという言い方もされますが、電解質補給にはマイナスです。経口補水液は濃度が決まっています成分の濃度の違うスポーツドリンクではかえって水分吸収量が少なくなったり、多量に入っている砂糖が健康を害します。スポーツをして脱水状態にあるようなときに糖分の多いスポーツドリンクを飲むと血糖値が急激に上昇してしまい、一種の急性糖尿病状態に陥ることもあります。よく怪我をする人、集中力が切れる人、スポーツドリンクを常飲していませんか？もちろん他のジュースも多大な害があります。



自分の水筒の中身がスポーツドリンクであれば練習中に暑い時だと1~2L ぐらい飲んでしまう子もいるでしょう。そうすると60~120gもの大量の砂糖をとってしまうこととなります。現在のスポーツドリンクは砂糖よりもっと大きな害が指摘されている人工甘味料が入っています。また、酸性の飲み物なのでWパンチで虫歯にもなります。

そこで、自分の水筒の中身は水かお茶（できればカフェインの少ない麦茶、香茶がお勧め）にして、熱中症対策に緊急用として部全体で経口補水液を数本準備しておきましょう。日本で手に入る経口補水液は



上記の4種類。しかし、経口補水液も甘味料を含み、また酸性であるために常飲する物ではありません。救急箱に入れておくものです。経口補水液の中でも「タケダのNEWからだ浸透補水液」500ml 180円は人工甘味料を含みません。お勧めです。あくまでも水筒に入れて常に水分補給するための中身は水かお茶です！！

その他、熱中症対策としては・・・

味噌汁、自然塩、梅干し、梅酢などは発汗による塩分減少を補うには便利です。

引用文献 谷口英喜 経口補水療法 日本生気象学会誌 (52) 4:151-164, 2015

金子一成 経口補水療法 小児科臨床 (61) 1:13-23, 2008

豊田裕章 スポーツドリンクと経口補水液を正しく理解しよう 大阪市学校保健研究大会誌 2016年3月

(作成者：849-0919 佐賀市兵庫北2丁目15-34 ゆきデンタルクリニック 矢島由紀)

自由にコピー可

脱水症・熱中症対策は、「スポーツドリンク」ではなく「経口補水液」で！

・スポーツドリンクは糖質過多、塩分過少
脱水症対策に不向きです

・のどの渇きや、少量の汗なら水かお茶

・大量の汗の場合、脱水症対策には、
経口補水液がおすすめ

・経口補水液の基本は、糖質がブドウ糖、
その濃度は2%前後が最適

・塩分濃度は、汗のかき方で増減します
生理食塩水（塩分0.9%）の
4分の1～3分の1の濃度がめやす

・自分で作る経口補水液がベスト

・市販の経口補水液は、甘すぎるもの、
塩分濃度やや不足のものもあるので注意が必要です

経口補水液の作り方

家庭で経口補水液を作るには、ペットボトルか水筒に

- ① 水 500ml
- ② ブドウ糖 10g（5gのスティック2本）
- ③ 食塩 約1.5g（10円玉より少し盛り上がる程度）
- ④ 食品用の重曹 約1g（10円玉程度）
- ⑤ レモンかオレンジの絞り汁少量
を加えて作ります。

*発汗後なら①②③だけでもよいが、下痢・嘔吐後の場合は④⑤もあつたほうがよいです。

*これで市販の経口補水液（オーエスワンは、500mlで1本200円前後）より安価＝30～50円程度で作ることができます。ブドウ糖はドラッグストアやネット通販などで入手でき、5gスティック1本で10～20円。インターネットの場合「ブドウ糖5gスティック」で検索すると商品を見ることができます。

*経口補水液は、500ml（幼児なら300ml）を、少しずつゆっくり、30分くらいかけて飲みましょう。脱水の症状が改善したら、普通の水分摂取に戻しましょう。

[作成者：556-0014 大阪市浪速区大国3-6-14 豊田歯科医院 豊田裕章]

☆脱水症 体から水分と塩分(電解質)が失われた状態

<症状>

めまい・立ちくらみ、皮膚がカサつく、便秘、食欲不振、微熱、
筋肉つる、こむら返り、足のスネのむくみ、心拍数の増加(頻脈)

<5つの発見方法>

- ① 握手 冷たければ疑わしい
- ② 親指の爪を押す 2秒以内に赤みが戻れば大丈夫
- ③ 高齢者のわきの下 乾いていたら疑わしい
- ④ 舌(ペロ)を見て 乾いていたら疑わしい
- ⑤ 皮膚をつまんで つままれた形から2秒以内に
もとに戻れば大丈夫

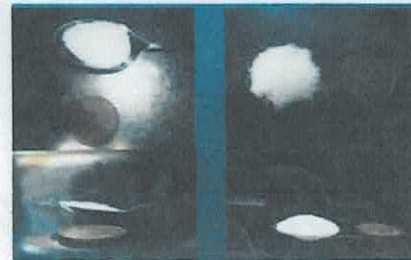
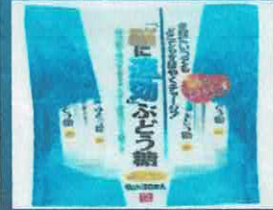
<口腔では> 唾液の減少などの影響で

- ① 口のまわりが乾く 口の中が乾く、むばむばする
- ② 口臭がある 歯ぐきが腫れる、痛む

「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本

谷口英喜・著 日本医療企画 2014年発行 より

砂糖ではなくブドウ糖を使用する！
5gスティック 1本=10～20円



<約1.5gの塩と10円玉>



体は壊れていきますよ . . .